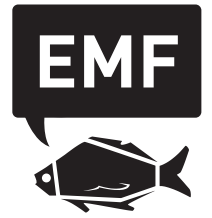


Passt perfekt



Alle Rechte dieser Ausgabe bei ©Edition Michael Fischer GmbH, Igling
www.emf-verlag.de
ISBN: 978-3-86355-857-4

ANFORDERUNGEN *an meine selbstgenähte Kleidung*

Bevor du anfängst, Schnittmuster anzupassen, bestimme das Ziel! Wie sollen Kleidungsstücke sein, damit sie gut zu dir und deinem Leben passen und perfekt aussehen? Achte bei deinen Antworten darauf, Ansprüche zu formulieren, statt deinen Körper zu kritisieren. Du bist nicht Schuld, wenn Konfektionskleidung nicht passt. Also näh dir Kleidung, die gut für dich ist.

TRAGEKOMFORT UND BEWEGUNGSFREIHEIT

In gut passender Kleidung kannst du dich bewegen, ohne sie zu spüren. Du musst nicht zupeln, nichts engt dich ein, alles, was du unternehmen möchtest, ist möglich.

Beschreibe Situationen, in denen Kleidung bequem sein soll (z.B. viel sitzen, Rad fahren ...)

BALANCE

Wenn ein Kleidungsstück richtig gut passt, dann ist es nicht nur bequem und erlaubt dir, dein Leben darin zu leben, es sieht auch noch gut aus. Wir empfinden Kleidung anderer Menschen als harmonisch und gut passend, wenn alle Säume und senkrechten Linien (Nähte) gerade sind.

Betrachte dich und deine Kleidung auf Fotos oder frage eine liebe Freundin, wo bei deiner bisherigen Kleidung die Schwachpunkte in Bezug auf Senkrechten und Waagrechten sind.

Überlege, warum bei dir manchmal Säume nicht waagrecht oder Nähte nicht senkrecht verlaufen. Welcher Körperbereich braucht mehr Länge oder Weite, damit alles gerade sitzt und nicht verrutscht?

Passt perfekt



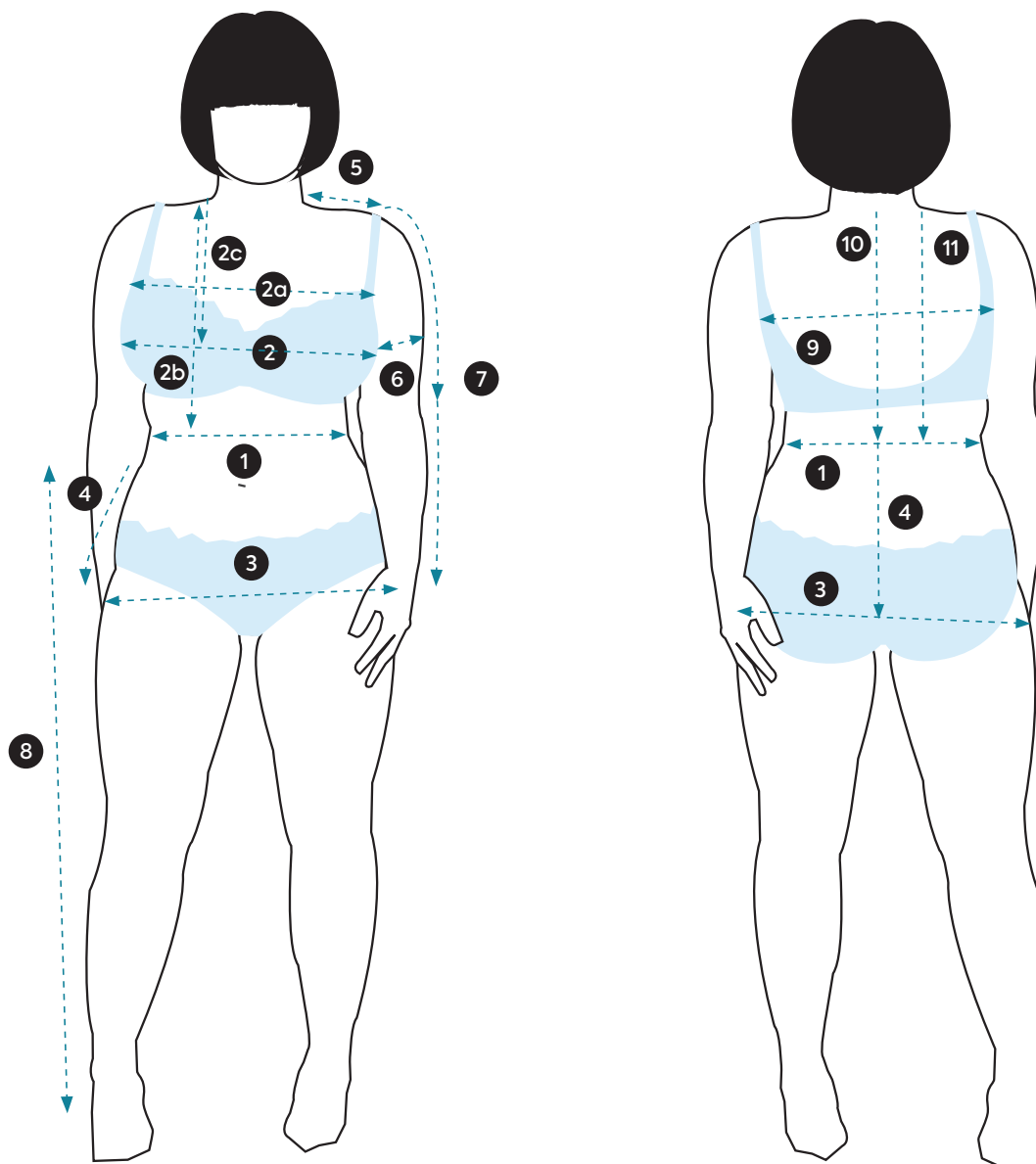
Alle Rechte dieser Ausgabe bei ©Edition Michael Fischer GmbH, Igling

www.emf-verlag.de

ISBN: 978-3-86355-857-4



KÖRPERMASSE



Achte darauf:

- immer wirklich waagrecht bzw. senkrecht zu messen
- eng am Körper zu messen
- für halbe Umfänge, Seitennaht markieren
- Taille markieren

WAAGRECHTE MASSE

1. Taillenumfang

Wenn du den Taillenumfang misst, solltest du zuvor die Taille fest markieren. Du kannst das mit einem Taillenmaßband (mit Haken oder Schieber) machen, sodass Markieren und Messen in einem Schritt erfolgen, oder aber du markierst die Taille einfach mit einem Gummiband.

Die Taille ist theoretisch an der schmalsten Stelle des Oberkörpers. Praktisch gesehen, befindet sich genau dort manchmal auch noch etwas Bauch. Du kannst die Taille erkennen, wenn du den Oberkörper zur Seite beugst und schaust, wo der Knick ist. Eine Orientierung bietet auch der unterste Rippenbogen. Aber letztlich kannst du am Schnitt die Taille dort einplanen, wo du sie haben möchtest, das heißt dort, wo für das geplante Kleidungsstück die Taillierung am schönsten aussieht.

vorderer und hinterer Taillenumfang

Den halben Taillenumfang misst du vorn bzw. hinten, jeweils von Seitennaht zu Seitennaht auf der Höhe der Taille. Notiere dir beide Maße.

2. Brustumfang

Der Brustumfang wird auf Höhe der stärksten Stelle der Brust waagrecht gemessen.

2a. Oberbrustumfang

Der Oberbrustumfang wird ganz dicht unter den Achseln, also oberhalb der Brust waagrecht gemessen.

3. Hüftumfang

Um den Hüftumfang zu messen, musst du nicht den Hüftknochen suchen. Du misst die stärkste Stelle der Hüfte oberhalb des Schritts – nicht zu weit oben, denn es geht nicht um den Bauch, und auch nicht unterhalb des Schritts, nur weil dort möglicherweise die Oberschenkel breiter sind. Für Röcke, Hosen, Kleider und Mäntel, bei denen der untere Teil des Körpers eine Rolle spielt, ist es sinnvoll, die Hüfte mit einem Band zu markieren, um von dort aus auch senkrechte Maße zu messen, welche die Lage dieser Hüftlinie bestimmen.

vorderer und hinterer Hüftumfang

Auch der halbe Hüftumfang wird von Seitennaht zu Seitennaht waagrecht gemessen, und zwar ebenfalls vorn und hinten.

Rückenbreite und breiteste Stelle des Rückens

Zur **Schnittkonstruktion** wird die Rückenbreite auf der Höhe des Brustpunktes gemessen. Für **Schnittanpassungen** sollte eher die breiteste Stelle des Rückens, auf der Höhe der Schulterblätter, gemessen werden.

5. Schulterbreite

An der Schulterbreite kannst du erkennen, ob du die Größe richtig ausgewählt hast. Du misst vom Halsansatz bis zur gedachten Ärmelansatznaht (Schulterpunkt).

6. Oberarmweite

Für rundere Frauen ist es sinnvoll, auch die stärkste Stelle des Oberarms zu vermessen, um ggf. den Ärmel zu erweitern.

SENKRECHTE MASSE

Vordere Länge (2b) und Brusttiefe (2c)

Diese Maße sind wichtig, um genau zu lokalisieren, wo die Brust ist und wie lang das Vorderteil sein muss. Die vordere Länge reicht von der Schulternaht am Halsansatz (lotrecht) bis zur Taille. Den Punkt am Halsansatz findest du am leichtesten, wenn du den Kopf zur Seite knickst. Wichtig ist, dass das Maßband wirklich senkrecht verläuft. Ist das noch nicht der Fall, verlege den Startpunkt vom Halsansatz weg ein Stück Richtung Schulter. Die Brusttiefe misst du von der Schulternaht am Halsansatz (lotrecht) bis zur stärksten Stelle der Brust (dem Brustpunkt).

10. und 11. Rückenlänge

Die Rückenlänge wird für die Schnittkonstruktion vom etwas vorstehenden Wirbelknochen am Hals (lotrecht) bis zur Taille gemessen. Um Schnittpassungen zu erleichtern, kannst du alternativ die Rückenlänge auch von der Schulter aus messen.

Höhe der Rückenbreite

Um zu lokalisieren, wo die breiteste Stelle deines Rückens ist, misst du von der Schulter bis zur breitesten Stelle des Rückens.

4. Hüfttiefe

Die Hüfttiefe misst du senkrecht von der Taille bis zur Hüfte an der Seitennaht. Um Bauch und Po im Schnitt zu berücksichtigen, ist es sinnvoll, die Hüfttiefe auch an der vorderen und hinteren Mitte zu messen.

7. Armlänge

Die Armlänge wird vom Schulterpunkt (siehe Schulterbreite) bis zum Handgelenk bei leicht gebeugtem Arm gemessen. Am besten teilst du dieses Maß auf und misst von der Schulter bis zum Ellenbogen und vom Ellenbogen bis zum Handgelenk.

Schrittlänge (für Hosen)

Die Schrittlänge wird mit einem Maßband vom Bund an der hinteren Mitte, zwischen den Beinen durch bis zum Bund an der vorderen Mitte gemessen. Da Menschen vorne und hinten nicht gleich aussehen, ist es sinnvoll, die Schrittlänge getrennt als vordere und hintere Schrittlänge zu messen, auch wenn das zugegebenermaßen sehr schwer ist. Leichter ist es, die Schrittlänge an einer gut passenden Hose auszumessen.

8. Taillenhöhe

Die Taillenhöhe entspricht der Außenbeinnaht einer Hose und wird von der Taille bis zum Hosensaum gemessen. Da es beim Hosennähen immer sinnvoll ist, am Saum etwas Länge in Reserve zu haben, messe ich die Taillenhöhe von der Taille an der Seite bis zum Boden

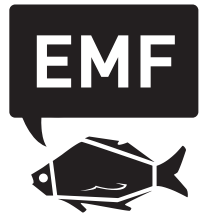
WAAGRECHTE MASSE

	Umfang	vorn	hinten
Brustumfang			-----
Oberbrustumfang		-----	-----
Taillenumfang			
Hüftumfang			
Rückenbreite		von der Schulter aus:	
Schulterbreite	rechts	links	-----
Oberarmweite	rechts	links	-----

SENKRECHTE MASSE

	rechts	links	
Brusttiefe			-----
vordere Länge			-----
Hüfttiefe			vorn hinten
Armlänge			-----
Taillenhöhe			-----
Schrittlänge	vorn	hinten	-----

Passt perfekt



Alle Rechte dieser Ausgabe bei ©Edition Michael Fischer GmbH, Igling
www.emf-verlag.de
ISBN: 978-3-86355-857-4

ZUSÄTZLICHE MASSE
